**Опыт работы по теме: «Взаимодействие с родителями по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников».**

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, самом ценном достоянии человека. Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь». Здоровый ребёнок-это внутреннее благополучие семьи.

**Начнём с игрового массажа.**

**ПРЕВРАЩЕНИЕ**

Лепим,лепим ушки- щиплют пальцами раковины ушей

Слышим хорошо!

Нарисуем глазки- мягко поглаживают брови,закрытые

Видим далеко! глаза.

Носик мы погладим, большими пальцами гладят крылья

 носа.

Усики расправим. рисуют указательными пальцами усы

Теперь мы не ребята, кружатся.

А веселые зверята! хлопают в ладоши.

Детям нравятся ***пальчиковые игры*** . Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного – влияет на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце. Так что пальчиковая гимнастика не только положительно влияет на речевые функции, но и на здоровье ребенка (игра «Пальчик-мальчик).

***Большая роль отводится использованию кинезиологических упражнений.*** Кинезиология-наука о развитии головного мозга через движение.) Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, повышают устойчивость внимания, памяти, облегчают процесс письма в будущем. К каждому четверостишию предлагаются небольшие четверостишия, что позволяет вызвать у детей интерес к гимнастике.

***Физминутки***  включаются во все виды деятельности. Они помогают отдохнуть, от статистического напряжения, переключиться на движение.

***Фитотерапия***-лечение травами. Делаем подушки, которые используются для профилактики простудных заболеваний, органов дыхания, для улучшения общего состояния (с ромашкой, сосновыми почками).

С целью развития и поддержания интереса детей к ЗОЖ и занятиям физкультурой важно позаботиться о подборе физкультурного оборудования и пособий. В нашем детском саду имеется физкультурный зал с традиционным спортивным оборудованием (обручи, мячи, скакалки, кубики, гантели, палочки, дуги, гимнастические скамейки, ребристые дорожки, методические пособия, дидактический материал).

 ***Нестандартное оборудование*** используют для выработки чувства равновесия, формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия (укрепления мышц спины и стопы, массажа стопы), для релаксации.

 Все это помогает разнообразить содержание работы с детьми, вызывает интерес к занятиям, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

 Создание любого нестандартного оборудования требует творческого подхода. Нашему оборудованию присущи: оригинальность, уникальность, яркость, что и отличает его от типовых, массовых образцов.

 Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию:

- соответствие гигиеническим и техническим требованиям (оборудование должно быть прочным и безопасным);

- выполнение развивающей функции (должно быть разнообразным, динамичным, трансформируемым, многофункциональным);

- соответствие эстетическим нормам (должно быть привлекательным для ребенка - ярким, аккуратным, интересным).

 Родителям первой младшей группы было предложено принять активное участие в изготовлении нестандартного оборудования, они охотно согласились.

 ***Массажные дорожки, мячики*** (оптимизируют работу сердечно-сосудистой , имунной, нервной ситем, опорно-двигательного аппарата - изготовили Батищева Анастасия,Бекетова С.С.; оборудование для дыхательной гимнастики ***«Султанчики****»*  изготовила Крутоярова Т.; ***«Моталочки****»*укрепление глазомера, двигательных мышц, снятие усталости - Сарана М.; ***мешочки***для бросания, развивают точность движений, глазомер- Авдонина В. С. Сделаны бутылочки ***«Надувалочки»***, пластиковые бутылочки из-под газированных напитков. В них посыпают конфеты мелкие или крупу, а в прорезь пробки вставляется трубочка для коктейля. Если дуть в трубочку при неплотно закрытой крышке, в бутылке получается салют. 5-10 выдохов способствуют не только улучшению вентиляции легких, но и повышению кислорода в крови, но и улучшению настроения. Представленное нестандартное оборудование очень заинтересовало наших детей, так как их привлекает необычные формы, красочность такого оборудования, что способствует более высокому эмоциональному тонусу во время организации непосредственно образовательной деятельности и интересу детей к ним, формирует потребность к движению.

***Итак, представляем вам, уважаемые родители, изготовление тренажёра «Бильбоке».*** Старинная французская игра, а точнее игрушка, представляющая собой шарик, прикреплённый с помощью верёвки к чашке, бутылке.

 Использование: развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, тренировать предплечье и кисти рук , формирование навыков самоконтроля, учит регулировать силу размаха. И очень актуальна в летний период для игр на свежем воздухе.

Материал и оборудование:- пластиковая бутылка;- веревочка;-ножницы, - шило;- самоклейка, - наклейки;- киндер-яйцо;

 Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. Веревочка длиной от 20 до 40 см крепится к бутылке при помощи крышки, на конце капсула от "киндер-сюрприза" или пробка от бутылки.

Вот так мы, играя, оздоравливаем детей в детском саду, хотелось чтобы вы поделились своим опытом оздоровления детей. Дарим вам памятки по здоровому образу жизни в семье. Пусть они помогут вам найти золотую середину в укреплении здоровья вашего ребёнка.